SPECIALIȘTII AU CUVÎNTUL

EFICACITATEA, PRIMA RAȚIUNE A FOTBALULUI, TREBUIE SCOASĂ DE SUB TUTELA ÎNTÎMPLĂRII!

de MIHAI IONESCU
antrenor la clubul „Steaua"

Noțiunea de „joc eficace" are un sens mai larg și ea se referă atît la acțiunile de apărare cît și la cele de atac. A juca cu eficiență înseamnă nu numai a acționa ofensiv și a înscrie, ci și a te apăra organizat și cu fermitate, reușind să destrami acțiunile de atac ale adversarului, evitînd în acest fel primirea golului.

Eficacitatea, însă, fie ea individuală sau colectivă are un sens mai restrîns — și acesta este sensul ofensiv. Ea se apreciază după criteriul cantitativ al golurilor înscrise într-un joc, sau într-o anumită perioadă, precum și după ritmicitate, care o condiționează calitativ în timp.

CE O DETERMINĂ...

Eficacitatea individuală este determinată, în primul rînd, de raza de acțiune și sarcinile de joc în cadrul sistemului adoptat de echipă și, în mod firesc, aceasta duce la o diferențiere a jucătorilor în funcție de posibilitățile de acțiune în zona porții adverse.

Cînd vorbim despre eficacitate, trebuie să avem în vedere trei elemente și anume:

— **frecvența loviturilor spre poartă;**
— **precizia loviturilor pe spațiul porții și**
— **transformarea loviturilor, exprimată prin goluri.**

Prin această defalcare, se realizează nu numai o gradare a elementelor de conținut, ci și posibilitatea practică de analiză, necesară antrenorilor și jucătorilor în vederea adoptării unor măsuri corespunzătoare procesului de instruire.

Una din problemele care se pun este aceea de a stabili în ce măsură cele trei elemente contribuie în procesul global al eficacității și, pentru a urmări acest lucru, am ales spre exemplificare un număr de 7 întîlniri diferite:

Nr. cr.	JOCURI	Lovituri spre poartă	Lovituri pe spațiul porții	Goluri înscrise
1.	Penarol	16	11	2
	Real Madrid	32	14	0
2.	Ungaria	20	10	3
	Austria	25	12	1
3.	Italia	16	6	1
	U.R.S.S.	12	8	0
4.	Inter	19	10	2
	Vasas	17	10	0
5.	România	15	9	4
	Elveția	21	13	2
6.	Rapid	13	8	2
	U. Cluj	14	9	1
7.	Anglia	25	10	0
	C.S.R.	10	2	0

Din tabelul alăturat se pot face următoarele constatări:

— în primele două întîlniri, echipele cîștigătoare Penarol și Ungaria au realizat o precizie mai mare, 70 la sută și respectiv 50 la sută, față de învinsele lor, Real Madrid (44 la sută) și Austria (48 la sută), dar o frecvență mai redusă a loviturilor;

— în întîlnirile trei și patru, situația este inversă: Italia și Inter au realizat o precizie mai scăzută ca adversarele lor, 37 la sută și respectiv 53 la sută, față de U.R.S.S. (66 la sută) și Vasas (59 la sută), în schimb au înregistrat o mai mare frecvență a loviturilor la poartă;

— în următoarele două întîlniri, apare o situație oarecum și mai bizară și anume — aceea că echipele învinse, Elveția și U. Cluj, au și frecvența și precizia loviturilor mai bună ca ale învingătorilor lor, echipele României și respectiv Rapid;

— în sfîrșit, ultima întîlnire în care nu s-a înscris nici un gol și unde apare o evidentă superioritate din punct de vedere al frecvenței și preciziei la echipa Angliei.

Concluzia desprinsă pe marginea acestor constatări este aceea că elementele constitutive ale eficacității nu se găsesc întotdeauna în formula cea mai ideală și anume: frecvență mare — precizie foarte bună — goluri multe.

Adesea, în confruntarea dintre două echipe sau în analiza comportării aceleiași echipe (sau jucător în diverse întîlniri) se ivesc situații care la prima vedere par anormale, privite prin simpla comparare a cifrelor, așa cum s-a făcut cu datele din tabelul alăturat.

Ceea ce hotărăște de cele mai multe ori nivelul eficacității este, după cum vom vedea, nu numai aspectul cantitativ al elementelor de conținut ci și acel calitativ a cărui pondere în stabilirea rezultatului este consecința firească a valorii și bunei pregătiri.

...ȘI CE O POATE ÎMBUNĂTĂȚI

Ținînd seama de aceste considerente, factorii complexi care contribuie la ridicarea eficacității sînt următorii:

1. Numărul și calitatea acțiunilor ofensive.

În ceea ce privește numărul acțiunilor, trebuie avut în vedere faptul că angajarea în atac se face în funcție de posibilitățile concrete ale jocului și în condițiile unei siguranțe în apărare. Trebuie menționat că nu toate acțiunile de atac se termină cu lovituri la poartă. De exemplu, în jocul Progresul—Steaua (1—0) echipa militară a întreprins în total un număr de 48 de acțiuni individuale și colective dintre care numai 12 (25 la sută) au fost finalizate. De aici se desprinde concluzia că, sub raport calitativ, acțiunile trebuie bine pregătite, simplu și rapid executate și, pe cît posibil, să surprindă pe adversar. Consecința directă a acestui factor este în primul rînd posibilitatea realizării unui număr mai mare de lovituri spre poartă și în condițiuni avantajoase pentru executanți.

2. **Hotărîrea și curajul de a trage la poartă** joacă un mare rol în creșterea indicelui de eficacitate, dar acestea trebuie legate neapărat de buna pregătire a acțiunilor și alegerea momentului celui mai favorabil de executarea loviturii, căci altfel a trage numai din simplă obligație, sau „la noroc", înseamnă de cele mai multe ori muncă irosită în zadar.

3. Eficacitatea depinde în mare măsură de **calitatea loviturilor la poartă:** precizie în primul rînd, dar și forță și plasament în funcție de situația concretă a jocului.

4. În sfîrșit, un alt factor care contribuie la ridicarea indicelui de eficacitate este exploatarea la maximum a greșelilor în apărarea adversă, a condițiilor speciale de joc: **starea terenului, vînt, soare etc...**

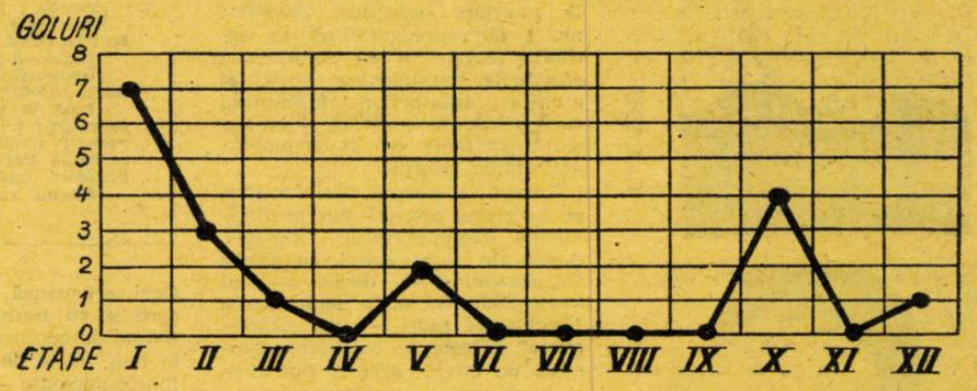
Concluzia care se desprinde din analiza factorilor de mai sus este aceea că, eficacitatea corespunde calității elementelor care concură la realizarea ei.

Așa se explică desigur și unele neconcordanțe dintre elementele de conținut ale eficacității și rezultatul întîlnirilor respective. Este cît se poate de firesc ca o echipă, avînd indici superiori de frecvență și precizie, socotiți însă în lovituri la poartă nepericuloase, să fie învinsă de o altă formație cu indici ai eficacității inferiori cantitativ, dar superiori din punct de vedere calitativ, exprimați în șuturi periculoase și bine plasate. Exemplul marilor formații din lume este cît se poate de edificator în această privință: joc echilibrat, cu acțiuni ofensive bine pregătite și canalizate pe direcții și cu mijloace cît mai variate, în scopul surprinderii adversarului, și finalizate oportun cu lovituri la poartă precise și de intensitate variabilă.

Lupta pentru ridicarea calitativă a eficacității reduce tot mai mult acțiunea factorului „întîmplare", pe care, de altfel, nici nu l-am enunțat și în care unii jucători încă mai cred, așteptînd să cadă golul din senin.

Eficacitatea individuală sau colectivă, într-o perioadă de timp determinată, nu se apreciază numai după cantitatea de goluri înscrise ci și după ritmicitatea ei. Un jucător eficace este un realizator de regularitate, care înscrie aproape în fiecare joc, spre deosebire despre un altul care, la același număr de meciuri jucate, o dată înscrie, altă dată nu. Avem de face, în primul caz, cu o eficacitate reală, bazată pe valoare și formă sportivă, iar în al doilea caz cu o eficacitate accidentală, condiționată de împrejurări speciale, întîmplătoare. Același lucru este valabil și la nivelul echipei, dar cu repercursiuni mult mai importante.

Diagrama de mai jos, reprezentînd variația eficacității echipei Steaua în primele 12 etape, ilustrează elocvent acest lucru.



Dintr-o sumară analiză rezultă că neritmicitatea eficacității se transformă, la un moment dat, în ineficacitate cu aspecte de cronicitate. Este semnificativ faptul că Steaua nu a înscris în jumătate din meciurile turului nici un punct, iar, din totalul de 18 goluri marcate, 14 au fost realizate în 25 la sută din întîlniri.

Trebuie menționat, de asemenea, că eficacitatea oricărei echipe este foarte adesea reliefată sau estompată și de echilibrul general în joc, precum și de tăria și sistemul de organizare ale apărării proprii.

DE CE TREBUIE SĂ ȚINĂ SEAMA ANTRENORII

În activitatea practică pentru îmbunătățirea eficacității, antrenorul trebuie să aibă permanent în vedere cîteva principii de bază și anume:

1. Eficacitatea este rodul jocului colectiv-constructiv al întregii echipe;

2. Calea cea mai sigură pentru obținerea eficacității este realizarea cu prioritate a cerințelor calitative ale factorilor de care aceasta este condiționată;

3. Ritmicitatea eficacității este produsul unui proces continuu și metodic de pregătire individuală și colectivă.

Metoda de lucru și mijloacele corespunzătoare se stabilesc în funcție de nivelul de pregătire tehnico-tactică individuală, de postul ocupat în echipă și de etapa de pregătire.

Menționez de la început că în activitatea de îmbunătățire a eficacității trebuie lucrat mult și de aceea consider că este absolut necesar ca ședințele de pregătire colectivă să fie completate cu un număr de 1—3 antrenamente individuale, în cadrul cărora jucătorii, lucrînd în condiții izolate de joc — deci oarecum mai ușoare —, vor căuta să-și perfecționeze tehnica trasului la poartă din situații cît mai variate și în același timp să-și dezvolte forța și viteza de execuție, calități indisolubil legate de eficacitate.

În cadrul antrenamentului colectiv, jucătorii vor lucra numai în condițiuni analoage jocului (ritm, intensitate, adversar), căutînd a rezolva situații din cele mai diferite privind gradul de dificultate.

Iată un exemplu de ciclu săptămînal de pregătire combinată pentru un atacant de categoriile A și B în prima jumătate a perioadei competiționale:

ZILE / DETALII ANTRENAMENT	LUNI	MARȚI d a	MIERCURI dim	MIERCURI d a	JOI d. a.	VINERI dim.	SÎMBĂTĂ dim.	DUM.
MODUL DE LUCRU	—	CU TOATĂ ECHIPA	INDIVIDUAL	PE COMPARTIMENTE LA ORE DIFERITE	CU TOATĂ ECHIPA	CU TOATĂ ECHIPA	INDIVIDUAL	JOC OFICIAL
CARACTERUL ANTRENAMENTULUI	—	FIZICO-TEHNIC	TEHNIC	TEHNICO-TACTIC	JOC-ȘCOALĂ	FIZICO-TEHNIC	TEHNIC	
VOLUMUL	—	100'	60'	60'	100'	60'	40'	
INTENSITATEA	—	MAXIMĂ	MEDIE	MEDIE	MAXIMĂ	MEDIE	MEDIE	

Sarcinile antrenamentului individual trebuie să răspundă necesității de ordin practic și anume: eliminarea unor lipsuri în pregătirea tehnică individuală (în special lovirea mingii și preluarea); îmbunătățirea preciziei loviturilor, concomitent cu dezvoltarea simțului porții; îmbunătățirea forței de șut etc...

Ca mijloace pentru realizarea acestor sarcini, jucătorii pot folosi o gamă foarte variată de exerciții, ca de exemplu:

— executarea loviturilor la zidul de antrenament cu compartimente numerotate; distanțele trebuie mărite progresiv și, fără a scădea precizia loviturilor, trebuie mărită și intensitatea lor;

— exerciții de lovirea și doborîrea unui jalon de la distanța de 5—10 m. sau a unei piramide construite din jaloane, de la 10—30 m.

— executarea loviturilor la poarta normală, pe sub o portiță metalică așezată lîngă una din barele verticale;

Toate exercițiile de mai sus se vor executa într-o ordine de dificultate crescîndă: de pe loc, din conducere și apoi din pasă cu și fără preluare.

— exerciții de conducerea mingii printre jaloane, cu expedierea loviturii din afara suprafeței de pedeapsă, într-una din treimile în care este divizată poarta cu ajutorul unor benzi, jaloane etc...

— executarea de lovituri libere de la 16—25 m., din diferite unghiuri peste zid;

— exerciții de tras la poartă din vole, din întoarcere, cu capul etc...

Pentru ca antrenamentul să aibă un caracter mai dinamic, mai stimulativ și mai real, exercițiile de mai sus pot fi executate și pe grupe de doi jucători — de preferință pe posturi apropiate — și eventual cu unul din portarii echipei.

În cadrul ședinței de **antrenament pe compartimente la ore diferite,** antrenorul va conferi pregătirii un caracter cît mai apropiat condițiilor de joc. Exercițiile vor fi mai complexe și vor consta din combinații între 2—3 și 4 jucători, purtate pe direcții diferite față de poartă, și terminate cu lovituri precise de la distanțe și din situații cît mai variate.

Antrenamentul colectiv cu întreaga echipă — indiferent de caracterul său, fizico-tehnic, tehnico-tactic etc., nu trebuie să excludă din conținut sarcina îmbunătățirii permanente a eficacității.

Corolarul tuturor mijloacelor cu caracter pregătitor în procesul de instruire îl constituie fără îndoială **JOCUL** — într-una din formele sale: joc-școală, de antrenament, amical, oficial — în cadrul căruia se verifică în mod practic stadiul de pregătire individuală și colectivă iar eficacitatea poate fi măsurată concret.

★

Ori de cîte ori se vorbește despre eficacitate, elementele de analiză ale acesteia sînt în majoritate de natură tehnico-tactică. Este firesc, dar trebuie avută în vedere și capacitatea de efort, și starea fiziologică a sportivului în joc.

Transformarea unei situații de atac, oricît de simple, în gol, presupune o solicitare deosebită, în primul rînd a sistemului nervos, la care jucătorul nu poate răspunde decît în condițiile unei stări fiziologice optime. Și această stare trebuie să fie rezultatul unei vieți ordonate (alimentație, odihnă, evitarea abuzurilor de orice natură), împletită cu un proces de instruire calitativ superior. Exemplul jucătorilor de clasă este edificator în această privință.